

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Костюкевич В. М.

До проблеми динаміки спортивної форми
спортсменів протягом тренувального макроциклу 51

Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф.

До питання удосконалення управління
навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок,
які спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках 57

Кутек Т. Б., Кучерук В. А.

Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів 61

Мазин В. Н.

Соотношение целей и методов воспитательной работы
тренера-преподавателя групп предварительной
базовой подготовки ДЮСШ 65

Мичка І. В., Данюк О. М., Мацапура В. А.

Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів
з використанням засобів швидкісно-силової підготовки 69

Мулик В. В.

Основи побудови занять юних біатлоністів 71

Нерода Н. В., Ваулін О. І.

Характеристика європейської моделі професійного спорту 75

Приходько В. В.

К обоснованию нового проекта украинской премьер-лиги:
от «Клубов по интересам» к логике дальнейшего развития
отечественного футбола 78

Приходько В. В.

Проблема быстроты оценки ситуации и адекватного действия
в системе развития игровых видов спорта
(к итогам чемпионата мира по футболу 2014 года в Бразилии) 82

Смирновський С. Б., Семеряк З. С., Івченко А. І.

Аналіз змагальної діяльності
фехтувальників-шпажистів високої кваліфікації 87

Стецькович С.

Ефективність програм удосконалення підготовки
спортсменів-п'ятиборців на етапі спеціалізованої
базової підготовки 89

Хіменес Х. Р., Линець М. М.

Програми фізичної підготовки
спортсменів-орієнтувальників
на етапі попередньої
базової підготовки 93

**НАПРЯМ II.
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

Айунц Л. Р., Айунц В. І.

Самостійні заняття у сучасній системі фізичного виховання 97

Бріжата І. А., Берест О. О.

Популяризація здорового способу життя
студентської молоді засобами фізичної культури 101

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ТА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Кутек Т. Б., Кучерук В. А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Результативність технічних дій в боротьбі дзюдо багато в чому визначається рівнем розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. В основі спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів лежать швидкісно-силові здібності та спеціальна витривалість (Шестаков В. Б., Ерегіна С. В. Новиков А.А., 2000; Моргунов Ю.А. 2002).

Як зазначає В.М.Платонов [4], для дзюдоїстів найбільш важливе значення має рівень розвитку швидкісно-силових здібностей.

Завдання розробки засобів і методів ефективного розвитку та вдосконалення цих здібностей є надзвичайно актуальним для сучасного дзюдо. Успішне розв'язання даної проблеми, на думку головних тренерів, дозволить задіяти значні резерви навчально-тренувального процесу і підняти на якісно новий рівень теорію та практику даного виду спорту [6].

Практичний досвід роботи тренерів-викладачів з підготовки борців-дзюдоїстів, а також дослідження провідних спеціалістів (О.В.Єганов, 2002; Т.Г.Данько, 2005, 2008; О.В.Коленкова, 2005; Г.В.Коробейнікова, 2005; Ю.О.Юхно, 2008; С.В.Латишева, 2010) спрямовані на вивчення та модернізацію тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, тоді як у спортсменів-початківців найбільш актуальною залишається проблема вдосконалення фізичної та технічної підготовленості і потребує більш детального вивчення.

Аналіз останніх досліджень. Останні наукові дослідження відображають особливості побудови навчання базової техніки дзюдо (Коблево Я.К., 2010), основні положення багаторічного тренування борців та сучасні концепції мотивації (Грищенков В.Н., Кочурко Е.И., 2005), шляхи досягнення високого результату висококваліфікованих борців (Маркиянов О. А. 2005), методи удосконалення техніки дзюдо (Кано Дзигоро, 2008).

Багато досліджень присвячено особливостям психологічної підготовки спортсменів-борців, їх технічної майстерності, системі змагань (Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н., 2004); навчально-тренувальному процесу

дзюдоїстів (Тишин Н.П., Бекентов В.А., 2000); управлінню процесом фізичного вдосконалення юних борців (Джанбирбаєв Б.О., Орехов Л.І., 2008).

Незважаючи на напрямки, які досліджують науковці, у вивченій нами літературі недостатньо приділено уваги фізичній та технічній підготовці юних дзюдоїстів 8-9 років на початковому етапі навчання. У зв'язку з цим нами було визначено необхідність вивчення спеціальної фізичної та технічної підготовки юних дзюдоїстів 8-9 років

Мета дослідження – удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки дзюдоїстів 8-9 років.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз та узагальнення наукової та спеціальної літератури з проблеми дослідження спеціальної фізичної та технічної підготовки юних дзюдоїстів.
2. Визначити показники швидкісно-силових здібностей та технічної підготовки дзюдоїстів.
3. Розробити комплекс фізичних вправ з метою удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки дзюдоїстів 8-9 років.
4. Експериментально перевірити ефективність комплексу спеціальних фізичних і технічних вправ для юних дзюдоїстів.

Для вирішення завдань у дослідженні було використано **наступні методи дослідження**: аналіз і узагальнення літературних даних, тестування, спостереження, порівняльний аналіз, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі ДЮСШ м. Житомира протягом 6 місяців (вересень – лютий). У дослідженні брали участь 30 юних дзюдоїстів 8 – 9 років, яких було розподілено на 2 групи експериментальну та контрольну по 15 чоловік у кожній.

Для визначення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів було проведено тестування за наступними фізичними вправами: підтягування на високій перекладині за 30 с, піднімання тулуба в сід за 30 с, згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, кидок набивного м'яча (3кг) назад через голову за 30 с. Для визначення технічної підготовки досліджуваних було використано наступні технічні прийоми: кидки партнера через стегно за 30 с та виконання 6 кидків через спину на швидкість.

Для проведення основної частини дослідження було розроблено комплекс фізичних вправ для удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки. Для розвитку швидкісно-силових здібностей було використано наступні фізичні вправи:

1. Лежачи на спині, руки випрямлені вгору перед собою. Партнер спирається об руки спиною. З цього положення виконувати згинання і розгинання рук, використовуючи вагу партнера як обтяження.
2. Ходьба на руках: партнер тримає іншого за ноги, перший іде на руках.
3. Боротьба на руках (армреслінг).
4. Випади вперед з набивним м'ячем (3 кг).
5. Лазіння по канату (за допомогою ніг): 1) підняти ноги і затиснути канат ступнями і коліньми на висоті пояса; 2) випрямляючи ноги, підтягнутись на руках і перехопитись руками вище з гантелею (3 кг).
6. Вистрибування із глибокого присяду з набивним м'ячем (2 кг).
7. З положення лежачи на спині руки перед собою тримають гантелею (1,5 кг) встати в стійку, руки вгору і після цього знову прийняти положення лежачи на спині.
8. Піднімання прямих ніг вгору з положення лежачи на спині.
9. Стрибки через гімнастичну лаву з набивним м'ячем.
10. Перетягування канату.
11. Піднімання прямих ніг до кута 90° у висі на високій перекладині.
12. Вправа з гімнастичним ролик: В.п. – стійка на колінах. Гімнастичний ролик потрібно поставити на підлогу перед собою. Випрямити руки і спертися на колесо ролика. Рухаючи його вперед, одночасно опускати тулуб до тих пір, поки не торкнетеся поверхні підлоги, повернувшись у вихідне положення зворотним рухом закінчити вправу.
13. Стрибки на скакалці.
14. Вправа з гантелею (1,5кг): Гантелею тримати обома руками, при виконанні кроку назад правою ногою, гантелею підняти до грудей (лікть вгору), приставивши праву ногу до лівої, руки опустити. Те саме на іншу ногу.
15. Вистрибування з повного присяду: вперед, назад, вправо і вліво з гантелею 1,5 кг.
16. Випад ногою вперед, руки підняти вгору з гантелею (1,5 кг). Те саме на іншу ногу.
17. В.п. – основна стійка, руки зігнуті в ліктях тримають гантелею перед грудьми;
1 – крок вліво праву ногу приставити, руки розігнути;
2 – В.п.;
3 – 4 – те саме, те саме виконувати вправо.
18. В.п. – стійка ноги нарізно, руки прямі попереду (в кожній руці гантеля вагою 1,5 кг).Розведення і зведення рук на рівні грудей.
19. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вперед (тримають гантелею 1,5 кг).
1 – Поворот тулуба вліво, ліву ногу підняти від підлоги 5-10 см. (носочок натягнутий); 2 – В.п.; 3 – 4 – те саме в іншу сторону.
20. В.п – стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1 – в стрибку з поворотом на 180° випад вперед; 2 – В.п.;
3 – 4 – те саме в іншу сторону.
21. Піднімання рук через сторони вгору з гантелями (1,5 кг) в кожній руці.

Для удосконалення технічної підготовки у дослідженні було використано наступні фізичні вправи:

1. Взаємний захват за тулуб руками. Завдання: відірвати партнера від килима.
2. Ходіння з партнером: партнера покласти на поперек і пронести його 5 метрів, в кінці пройденого шляху виконати кидок через стегно.
3. Вправи з джгутом: взяти джгут обома руками, повернутися спиною до прикріпленого джгута, виконувати згинання і розгинання рук; підвороти з джгутом; імітація виконання кидка через спину з джгутом.
4. Імітація виконання кидків через спину та через стегно.
5. Кидки манекена.
6. У стрибку повороти таза вправо-вліво, плечі не повертати.
7. Вистрибування вгору з перекидом вперед.
8. Перший номер повертається спиною до другого номера, бере його заруки та підсідає, поклавши на спину другого номера, піднімається з партнером і несе його до визначеного місця.
9. Кидки партнера через спину.
10. Кидки партнера через стегно.

Результати досліджень та їх обговорення. Результати проведеного експерименту свідчать, що в експериментальній групі порівняно з контрольною відбулися позитивні зміни (таблиця 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика спеціальної фізичної підготовки юних дзюдоїстів до і після проведення експерименту

Тести	ЕГ		Темпи приросту, %	КГ		Темпи приросту, %	p
	$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$			
	до	після		до	після		
Підтягування на високій перекладині за 30 с (р.)	3,0 \pm 1,9	7 \pm 2,5	57,1	3 \pm 1,9	5 \pm 1,2	40	< 0,001
Піднімання тулуба в сід за 30 с (р.)	18 \pm 3,2	26 \pm 3,5	31	18 \pm 5,4	21 \pm 4,8	14,2	< 0,001
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с (р.)	16 \pm 3,5	20 \pm 3,8	20	16 \pm 3,7	18 \pm 3,6	11,1	< 0,001
Кидок набивного м'яча (3 кг) назад ч/з голову за 30 с (р.)	10 \pm 3,4	19 \pm 3,4	47	10 \pm 3,5	14 \pm 3,5	29	< 0,05

Як видно з таблиці 1 після завершення експерименту в експериментальній групі покращився результат у тесті підтягування на високій перекладині за 30 с на 4 рази, тоді як у контрольній групі на 2 рази. У вправі піднімання тулуба в сід за 30с результат підвищився на 8 разів в експериментальній групі і лише на 3 рази в контрольній групі. Результат у тесті згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30с покращився на 4 рази порівняно з контрольною групою, після завершення педагогічного експерименту. Результат у тесті кидок набивного м'яча (3 кг) назад ч/з голову за 30 с підвищився на 9 разів, і лише на 4 рази у контрольній групі. Найбільший приріст результатів відбувся у тестах: підтягування на високій перекладині за 30 с (р.), кидок набивного м'яча (3кг) назад ч/з голову за 30 с (р.), що становить 57,1 %, 47 %, відповідно.

Виконання розробленого комплексу фізичних вправ сприяло удосконаленню технічної підготовки досліджуваних.

Так, після завершення експерименту в експериментальній групі покращився результат виконання технічного прийому кидки партнера через стегно за 30 с на 6 разів, тоді як в контрольній групі на 3 рази. У виконанні 6 кидків (через спину) на швидкість результат покращився на 5 с в експериментальній групі і лише на 2 с у контрольній групі (табл.2).

Таблиця 2

Порівняльна характеристика технічної підготовки юних дзюдоїстів до і після проведення експерименту

Тести	ЕГ		Темпи приросту (%)	КГ		Темпи приросту (%)	Р
	$(\bar{X} \pm m)$			$(\bar{X} \pm m)$			
	До	Після		До	Після		
Кидки партнера за 30 с (кидок через стегно) (р.)	10±13,1	16±11	38	10±5,8	13±5,3	23	< 0,05
Виконання 6 кидків (кидок через спину) на швидкість (с).	15 ±1,2	10±3,5	50	15±1,8	13±2,6	15,3	< 0,05

Проведене дослідження свідчить, що використання розробленого комплексу фізичних вправ сприяло удосконаленню спеціальної фізичної та технічної підготовленості, що підтверджується результатами змагальної діяльності (рис. 1, 2).

Як видно з рисунка 1, виконання кидків під час змагань було оцінено суддями на 5 балів у 70 % досліджуваних контрольної групи, на 7 балів у 20% та на 10 балів у 10% дзюдоїстів контрольної групи.

В експериментальній групі під час змагань оцінювання судьями кидків у 10 балів підвищилось на 30% , оцінювання кидків на 7 балів підвищились на 50 %, та результати виконання кидків на 5 балів зменшилося на 20% в порівнянні з контрольною групою (рис.2).

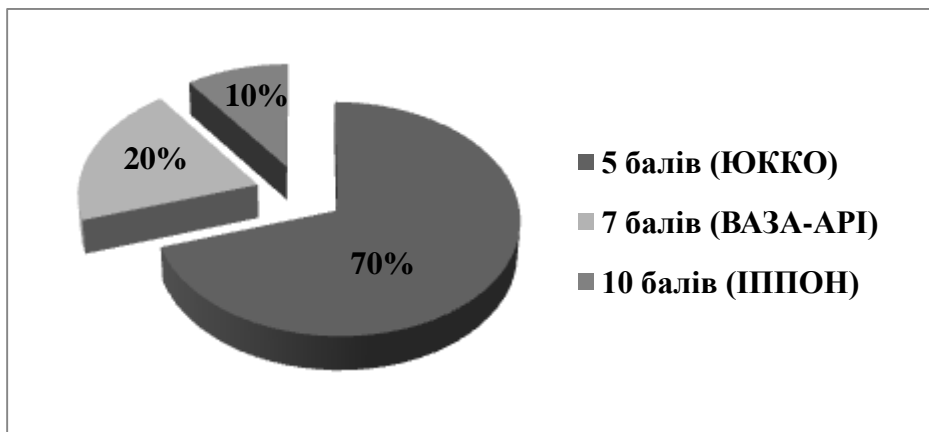


Рис.1 Результати технічної підготовки КГ (кидки через стегно)

Умовні позначення: ЮККО – кидок виконаний на бік, оцінюється 5 балами; ВАЗА-API – кидок виконаний на півспини оцінюється 7 балами; ІППОН – кидок виконаний на всю спину оцінюється 10 балами

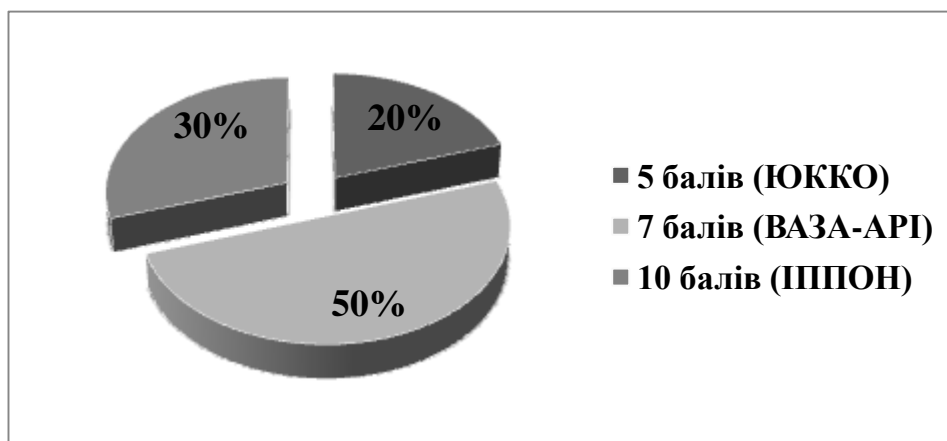


Рис. 2 Результати технічної підготовки ЕГ групи (кидки через стегно)

Умовні позначення: ЮККО – кидок виконаний на бік, оцінюється 5 балами; ВАЗА-API – кидок виконаний на півспини оцінюється 7 балами; ІППОН – кидок виконаний на всю спину оцінюється 10 балами

Висновки

У результаті проведеного дослідження встановлено:

1. Останні наукові дослідження відображають особливості побудови навчання базової техніки дзюдо (Коблево Я.К., 2010), основні положення багаторічного тренування борців та сучасні концепції мотивації (Грищенко В.Н., Кочурко Е.И., 2005), шляхи досягнення високого результату висококваліфікованих борців (Маркиянов О. А. 2005), але у вивченій літературі не має наукових досліджень з удосконалення швидкісно-силових здібностей та технічної підготовки дзюдоїстів 8–9 років.

2. Апробація розробленого комплексу спеціальних фізичних вправ довела їх ефективність в удосконаленні швидкісно-силових здібностей. Так, найбільший приріст результатів відбувся у тестах: підтягування на високій перекладині за 30 с (р.), кидок набивного м'яча (3кг) назад ч/з голову за 30 с (р.), що становить 57,1 %, 47 %, відповідно.

3. Виконання розробленого комплексу фізичних вправ сприяло удосконаленню технічної підготовки досліджуваних. Після завершення експерименту в експериментальній групі покращився результат виконання технічного прийому кидки партнера через стегно за 30 с на 6 разів. У виконанні 6 кидків (через спину) на швидкість результат покращився на 5 с.

4. Проведене дослідження свідчить, що використання розробленого комплексу фізичних вправ сприяло удосконаленню спеціальної фізичної та технічної підготовленості, що підтверджується результатами змагальної діяльності.

Подальші наукові дослідження будуть спрямовані на удосконалення спеціальної витривалості юних дзюдоїстів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Астахов А.М. Нове в методиці навчання техніці боротьби / Спортивна боротьба. – М.: ФиС, 2001. С. 40–46.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории та системы подготовки дзюдоистов. – Київ: Олімпійська література, 2000. – 384 с.
3. Меньшікова Н.К. Дзюдо і методика її викладання: підручник / Меньшікова Н.К. – СПб.: РГПУ ім. А.І. Герцена, 2008. – 463 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Чернишенко Ю.К., Пілюк М.М., Баландин В.А. Методика тренування юних дзюдоїстів на етапах початкової та спеціалізованої підготовки. – Краснодар: КДФК, 2009. – 123 с.
6. Шахмурадов Ю.А. Методика навчання спортивній боротьбі/ Актуальні проблеми спортивної боротьби / Шахмурадов Ю.А. // – М.:2008. – 156 с.
7. Шлеміна А.М. Юний дзюдоїст. – М.: ФиС, 2003. – 254 с.

АНОТАЦІЇ

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ТА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Кутек Т. Б., Кучерук В. А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті представлено результати фізичної підготовки юних дзюдоїстів на початковому етапі навчання. Представлений комплекс спеціальних вправ з удосконалення швидкісно-силових здібностей та технічної підготовки для дзюдоїстів 8-9 років.

Ключові слова: дзюдо, техніка, фізична підготовка, метод, швидкісно-силові здібності.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНИХ ДЗЮДОИСТОВ

Кутек Т. Б., Кучерук В. А.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье представлены результаты физической подготовки юных дзюдоистов на начальном этапе обучения. Представлен комплекс специальных упражнений по совершенствованию скоростно-силовых способностей и технической подготовки для дзюдоистов 8-9 лет.

Ключевые слова: дзюдо, техника, физическая подготовка, метод, скоростно-силовые способности.

SPECIAL PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING YOUNG JUDOISTS

Kutek T., Kucheruk V.

Zhytomyr State I. Franko University

This paper presents the results of physical training young judo at the initial stage of training. The present set of special exercises to improve speed-strength abilities and technical training for judo 8-9 rokiv.sylovi ability.

Keywords: judo, technique, physical conditioning, way, speed-strength abilities.